



郷土料理研究家
仕平 幹子 氏

女性のための シニアライフセミナー

笑顔で食べて、
人生100年時代を健やかに！

参加費
無料

第1部

13:30~14:00

働く×楽しむ シニアライフ

講師：児玉 優美（内灘町シルバー人材センター事務局長）
内容：活躍するシニア女性の紹介

第2部

14:00~15:30

体に優しく 楽しい高齢者の食卓

講師：仕平 幹子（郷土料理研究家）

内容：健康長寿の食事のお話

講師による

甘酒の作り方の実演とアレンジ料理の紹介など

※甘酒手作りキット、甘酒クッキープレゼント



第3部

15:30~16:00

個別相談

●高齢者の食事相談コーナー ●シルバー相談コーナー

日時 ▶ 令和3年12月8日（水）〈13:30~16:00〉

会場 ▶ 内灘町向陽台公民館 ホール
河北郡内灘町字向陽台1丁目145-2

対象者 ▶ 県内にお住まいの60歳以上の女性の方で
シルバー人材センターに興味をお持ちの方（シルバー未会員の方）

申込み ▶ 電話（076-222-4680 / 土・日・祝日を除く8:30~17:00）又は、
裏面の申込書によりFAX（076-222-4681）でお申し込みください。

〔 FAXの方には、確認のため当方よりお電話いたします。
参加を受け付けられた方は、裏面の申込書が入場券になりますので、当日お持ちください。〕

※ 新型コロナウイルス感染防止対策をとりセミナーを実施します。
ご参加の方は、マスクを着用してください。

15名様
（先着順）

主催

公益社団法人
石川県シルバー人材センター連合会
〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15-15

問合せ先

TEL 076-222-4680 FAX 076-222-4681

女性のための「シニアライフセミナー」申込書

申込年月日	令和 年 月 日		
フリガナ			年齢
氏名			歳
住所	〒 -	電話番号	- -
		携帯番号	- -
このセミナーをどちらで 知りましたか？	1. 市町広報誌 2. ハローワーク 3. 公民館・図書館等 4. シルバー人材センター 5. 当連合会ホームページ 6. その他()		
現在の状況	1. 特定の仕事にはついていない 2. 就業検討中 3. パート・アルバイト勤務 4. フルタイム勤務 5. その他()		

ご記入いただいた個人情報は、本事業の目的以外に使用しません。
 個人情報の取扱いについては、「個人情報保護方針」を当連合会のホームページに掲載しております。
 なお、シルバー人材センターの説明やご案内のためにご連絡させていただく場合があります。
 上記の取扱いに関して同意いただけましたら、チェック欄口に✓を入れてからお申し込みください。

同意の上、参加を申し込みます。

石川県シルバー人材センター連合会行き

※ FAXの方は、申込書を記入の上、この面を076-222-4681へ送信してください。

講師プロフィール

郷土料理研究家
 しへい みきこ
 仕平 幹子 氏

四季折々の豊富な地元食材を取り入れた郷土食豊かな料理を中心に、老若男女問わず皆様とたのしく料理を作ります。

- 【資格】 栄養士、フードコーディネーター
食空間コーディネーター
飾り巻きずしマスターインストラクター
- 【実績】 全国マヨネーズ料理コンテスト準優勝
北國新聞文化センター料理講師
石川県内公民館婦人部料理教室
金沢市生涯学習課講師
石川県シルバー人材センター連合会技能講習講師

会場のご案内

内灘町向陽台公民館 ホール
 河北郡内灘町字向陽台1丁目145-2

